

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ






ЗАПРЕЩЕНО

-  Купаться без служб спасения и мед. работников
-  Купание детей без присмотра взрослых
-  Нырять в воду непосредственно со льда
-  Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
-  Купание группой более 3 человек
-  Нырять в прорубь вперед головой











Правила безопасного купания в проруби

-  За два часа до окунания плотно поешьте
-  Никакого алкоголя
-  Раздевайтесь снизу вверх, начав с обуви
-  5 минут на разминку — прыжки и приседания
-  Смажьте кожу любым жирным кремом или оливковым маслом
-  Окунайтесь по шею, не замочив голову
-  Погружайтесь в прорубь медленно
-  Зайдя по колени, умойтесь
-  Задержите дыхание и быстро окунитесь до трех раз
-  Новичкам рекомендуется быть в воде до 10 секунд
-  После купания разотритесь полотенцем и быстро оденьтесь
-  Зайдите в теплое помещение и выпейте горячего чая

При себе иметь

-  Купальник или плавки
-  Полотенце и махровый халат
-  Комплект сухой одежды
-  Сланцы или тапочки
-  Туристический коврик
-  Термос с чаем

Противопоказания по здоровью

- | | | |
|--|---------------------------------|---|
|  Воспалительные заболевания носоглотки | Глаукома, конъюнктивит |  |
|  Сердечно-сосудистые заболевания | Заболевания органов дыхания |  |
|  Заболевания центральной нервной системы | Заболевания мочеполовой системы |  |
|  Заболевания периферической нервной системы | Кожно-венерические заболевания |  |
|  Сахарный диабет, тиреотоксикоз | Желудочно-кишечные заболевания |  |